

10 fason pou jere sentòm respiratwa pandan w lakay ou

NC

HAITIAN CREOLE

Si ou gen lafièv, w ap touse, ouben souf ou kout, rele doktè w. Yo ka mande w pou w ret lakay pran swen tèt ou. Swiv etap sa yo:

1. Rete lakay jiska:

- Sa fè omwen 10 jou depi sentòm ou yo kòmase E
- Ou pa t gen lafyèv pandan 3 jou e ou p at pran okenn medikaman pou lafyèv E
- Sentòm ou yo amelyore.



6. Lè w ap touse oswa etènye, **kouvri bouch ou** avèk yon twal epi voye l jete.



2. Kontwole sentòm ou yo ak anpil atansyon. Si sentòm ou yo vin pi mal, rele doktè w imedyatman.



7. Lave men w souvan ak savon ak dlo pou omwen 20 segonn.



3. Pran repo e bwè anpil likid.



8. Otan sa posib, rete lwen lòt moun, rete nan yon chanmn apa e itilize twalèt pa w apa. Mete you mas lè ou bò kote lòt moun.



4. Avan ou ale kay doktè, rele e di yo ke ou genyen ouben sanble ke ou genyen KOVID-19.



9. Evite pataje tout bagay nan kay la, tankou manje.



5. Pou ijans, rele 911. Di yo ke ou genyen ouben sanble ke ou genyen KOVID-19.



10. Sifas ke ou touche souvan **ta dwe netwaye chak jou.**



Depatman Sante Nan Karolin di Nò ak Resous Imèn – www.ncdhhs.gov/covid19

Rele 211 ouben ale sou nc211.org pou w ak jwen lòt enfòfamsyon.